

## (仮称)東根市学校給食共同調理場整備等事業

### 要求水準書(案)添付資料一覧

- 【添付資料1】児童生徒数の推移に伴う年度別総給食数
- 【添付資料2】年度別学年別クラス数推移
- 【添付資料3】各学校給食時間表(参考)
- 【添付資料4】給食運搬車配送状況(参考)
- 【添付資料5】廃棄物量実績(参考)
- 【添付資料6】学校別・月別・日別給食供給数実績(参考)
- 【添付資料7】給食メニュー例(参考)
- 【添付資料8】バイキング給食実施状況(参考)
- 【添付資料9】昇降設備設置一覧表
- 【添付資料10】過去5年間の給食供給数実績及び給食センターの稼働日数
- 【添付資料11】主な野菜の納品形態
- 【添付資料12】小中学校位置図

令和4年8月8日

東 根 市

**【添付資料1】児童生徒数の推移等に伴う年度別総給食数**

【添付資料1】児童生徒数の推移等に伴う年度別総給食数

年度	項目	小学校										中学校						合計
		東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森	小計1	一中	二中	三中	大中	神中	小計2	
R3年度	児童生徒数	477	351	89	62	225	178	81	502	704	2669	491	116	78	132	460	1277	3946
	教員数	37	30	17	13	22	19	16	38	48	240	43	18	16	22	36	135	375
	クラス数	18	13	6	6	8	6	6	18	24	105	17	5	3	5	16	46	151
R4年度	児童生徒数	479	345	95	55	219	193	89	520	693	2688	476	112	74	119	490	1271	3959
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	18	13	6	6	9	7	6	18	24	107	17	5	3	4	17	46	153
R5年度	児童生徒数	469	323	88	45	228	192	77	523	664	2609	472	116	74	110	517	1289	3898
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	18	12	6	6	10	8	6	18	23	107	16	5	3	3	17	44	151
R6年度	児童生徒数	485	325	84	41	224	199	64	525	670	2617	491	122	79	113	536	1341	3958
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	17	12	6	6	9	8	6	18	23	105	16	5	3	3	17	44	149
R7年度	児童生徒数	485	337	83	40	213	189	56	536	667	2606	470	145	77	123	520	1335	3941
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	17	12	6	6	7	7	6	18	23	102	15	5	3	4	16	43	145
R8年度	児童生徒数	475	340	72	34	213	181	58	526	651	2550	481	143	73	122	488	1307	3857
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	17	12	6	6	7	7	6	18	22	101	16	6	3	4	16	45	146
R9年度	児童生徒数	463	339	72	28	215	174	51	534	657	2533	490	134	69	121	488	1302	3835
	教員数	36	30	16	15	21	20	17	38	47	240	37	19	16	20	40	132	372
	クラス数	17	12	6	6	7	6	6	18	22	100	17	6	3	4	17	47	147

注1) 児童生徒数については、令和4年4月1日現在の住民基本台帳登録者数に基づいた推移で、社会的要因は含まない。

令和3年度については、令和3年5月1日現在の児童・生徒数等を使用しています。

注2) ランチタイム事業及び調理職員など調理場で必要となる食数は含まない。

注3) クラス数の算定に当たっては、小学校1年生から中学校1年生までは、山形県独自の少人数学級編成(33人学級)です。

**【添付資料2】年度別学年別クラス数推移**

【添付資料2】年度別学年別クラス数推移

学校	年度	学 年						合計	
		1年	2年	3年	4年	5年	6年		
東根小	R3	3	3	3	3	3	3	18	
	R4	3	3	3	3	3	3	18	
	R5	3	3	3	3	3	3	18	
	R6	2	3	3	3	3	3	17	
	R7	3	2	3	3	3	3	17	
	R8	3	3	2	3	3	3	17	
	R9	3	3	3	2	3	3	17	
	神町小	R3	2	2	2	2	2	3	13
		R4	2	2	2	2	2	3	13
R5		2	2	2	2	2	2	12	
R6		2	2	2	2	2	2	12	
R7		2	2	2	2	2	2	12	
R8		2	2	2	2	2	2	12	
R9		2	2	2	2	2	2	12	
東郷小	R3	1	1	1	1	1	1	6	
	R4	1	1	1	1	1	1	6	
	R5	1	1	1	1	1	1	6	
	R6	1	1	1	1	1	1	6	
	R7	1	1	1	1	1	1	6	
	R8	1	1	1	1	1	1	6	
	R9	1	1	1	1	1	1	6	
高崎小	R3	1	1	1	1	1	1	6	
	R4	1	1	1	1	1	1	6	
	R5	1	1	1	1	1	1	6	
	R6	1	1	1	1	1	1	6	
	R7	1	1	1	1	1	1	6	
	R8	1	1	1	1	1	1	6	
	R9	1	1	1	1	1	1	6	
大富小	R3	1	1	2	2	1	1	8	
	R4	2	1	1	2	2	1	9	
	R5	2	2	1	1	2	2	10	
	R6	1	2	2	1	1	2	9	
	R7	1	1	2	1	1	1	7	
	R8	1	1	1	2	1	1	7	
	R9	1	1	1	1	2	1	7	
小田島小	R3	1	1	1	1	1	1	6	
	R4	2	1	1	1	1	1	7	
	R5	1	2	1	1	1	1	7	
	R6	2	1	2	1	1	1	8	
	R7	1	2	1	1	1	1	7	
	R8	1	1	2	1	1	1	7	
	R9	1	1	1	1	1	1	6	
長瀬小	R3	1	1	1	1	1	1	6	
	R4	1	1	1	1	1	1	6	
	R5	1	1	1	1	1	1	6	
	R6	1	1	1	1	1	1	6	
	R7	1	1	1	1	1	1	6	
	R8	1	1	1	1	1	1	6	
	R9	1	1	1	1	1	1	6	
東根中部小	R3	3	3	3	3	3	3	18	
	R4	3	3	3	3	3	3	18	
	R5	3	3	3	3	3	3	18	
	R6	3	3	3	3	3	3	18	
	R7	3	3	3	3	3	3	18	
	R8	3	3	3	3	3	3	18	
	R9	3	3	3	3	3	3	18	
大森小	R3	4	4	4	4	4	4	24	
	R4	4	4	4	4	4	4	24	
	R5	3	4	4	4	4	4	23	
	R6	4	3	4	4	4	4	23	
	R7	4	4	3	4	4	4	23	
	R8	3	4	4	3	4	4	22	
	R9	4	3	4	4	3	4	22	

学校	年度	学 年			合計	
		1年	2年	3年		
東根一中	R3	5	6	6	17	
	R4	6	5	6	17	
	R5	5	6	5	16	
	R6	5	5	6	16	
	R7	5	5	5	15	
	R8	6	5	5	16	
	R9	6	6	5	17	
	東根二中	R3	2	2	1	5
		R4	1	2	2	5
R5		2	1	2	5	
R6		2	2	1	5	
R7		2	2	2	6	
R8		2	2	2	6	
R9		2	2	2	6	
東根三中	R3	1	1	1	3	
	R4	1	1	1	3	
	R5	1	1	1	3	
	R6	1	1	1	3	
	R7	1	1	1	3	
	R8	1	1	1	3	
	R9	1	1	1	3	
大富中	R3	1	2	2	5	
	R4	1	1	2	4	
	R5	1	1	1	3	
	R6	1	1	1	3	
	R7	2	1	1	4	
	R8	1	2	1	4	
	R9	1	1	2	4	
神町中	R3	5	6	5	16	
	R4	6	5	6	17	
	R5	6	6	5	17	
	R6	5	6	6	17	
	R7	5	5	6	16	
	R8	6	5	5	16	
	R9	6	6	5	17	

**【添付資料 3】各学校給食時間表(参考)**

**【添付資料3】各学校給食時間表**

学校名	給食開始時間	給食終了時間
東根小学校	12:35	13:15
神町小学校	12:35	13:20
東郷小学校	12:20	13:05
高崎小学校	11:55	12:40
大富小学校	12:10	12:50
小田島小学校	12:15	12:55
長瀬小学校	12:00	12:40
東根中部小学校	12:35	13:15
大森小学校	12:40	13:25
第一中学校	12:20	12:55
第二中学校	12:25	12:55
第三中学校	12:20	12:50
大富中学校	12:20	12:45
神町中学校	12:50	13:20

**【添付資料 4】給食運搬車配送状況(参考)**

【添付資料4】給食運搬車配送状況(参考)

令和4年度

配送

1号車	1回目	調理場	⇒	中部小			
		11:00		11:05			
2回目	調理場	⇒	長瀬小	⇒	小田島小	⇒	二中
		11:20		11:30	11:40		11:50
2号車	1回目	調理場	⇒	東根小			
		11:00		11:10			
2回目	調理場	⇒	高崎小	⇒	東郷小	⇒	三中
		11:25		11:35	11:45		11:52
3号車	1回目	調理場	⇒	神町小			
		10:50		10:58			
	2回目	調理場	⇒	神町中	⇒	大森小	
	11:14		11:19	11:25			
3回目	調理場	⇒	大森小				
	11:38		11:43				
4号車	1回目	調理場	⇒	一中			
		10:50		11:00			
2回目	調理場	⇒	大富小	⇒	大富中		
		11:20		11:35	11:45		

回収

1号車	1回目	調理場	⇒	長瀬小	⇒	小田島小	⇒	二中
		13:05		13:15	13:25		13:30	
2回目	調理場	⇒	大森小					
		13:50		14:00				
2号車	1回目	調理場	⇒	高崎小	⇒	東郷小	⇒	三中
		13:15		13:25	13:35		13:42	
2回目	調理場	⇒	東根小					
		14:00		14:05				
3号車	1回目	調理場	⇒	神町小	⇒	大森小		
		13:25		13:45	13:45			
	2回目	調理場	⇒	中部小				
	13:55		14:05					
3回目	調理場	⇒	大森小					
	14:15		14:25					
4号車	1回目	調理場	⇒	一中				
		13:15		13:25				
2回目	調理場	⇒	大富中	⇒	大富小			
		13:45		14:00	14:10			

**【添付資料 5】 廃棄物量実績(参考)**

【添付資料5】廃棄物量実績(参考)

(単位: kg)

月	令和元年度				令和2年度				令和3年度			
	厨芥残渣	一般廃棄物①	一般廃棄物②	合計	厨芥残渣	一般廃棄物①	一般廃棄物②	合計	厨芥残渣	一般廃棄物①	一般廃棄物②	合計
4月分	1,429	300	60	1,789	0	50	20	70	3,850	400	50	4,300
5月分	1,823	820	120	2,763	1,470	550	60	2,080	5,420	540	90	6,050
6月分	2,209	890	180	3,279	4,610	610	100	5,320	6,940	550	110	7,600
7月分	2,394	1,000	430	3,824	5,490	680	250	6,420	6,020	680	60	6,760
8月分	972	670	170	1,812	1,840	400	120	2,360	1,870	530	220	2,620
9月分	2,120	730	170	3,020	4,950	380	170	5,500	4,030	400	180	4,610
10月分	2,760	450	100	3,310	4,650	800	90	5,540	4,370	810	90	5,270
11月分	3,200	600	90	3,890	3,690	500	70	4,260	3,490	310	50	3,850
12月分	2,510	310	100	2,920	4,240	300	105	4,645	3,380	490	260	4,130
1月分	2,490	320	50	2,860	3,690	320	50	4,060	3,060	310	40	3,410
2月分	2,470	390	40	2,900	4,210	430	50	4,690	3,680	390	40	4,110
3月分	70	70	20	160	2,980	280	40	3,300	2,440	320	60	2,820
合計	24,447	6,550	1,530	32,527	41,820	5,300	1,125	48,245	48,550	5,730	1,250	55,530

分類

厨芥残渣

調理生ごみ(たまねぎ皮、大量のくだもの皮を除く)、残滓など

一般廃棄物①

一部生ごみ、納豆空容器、プリン・ヨーグルト空容器、ダンボールなど

一般廃棄物②

ビン、缶など

※その他に、牛乳パックは現在は焼却処分としておるが、コロナ後の対応は古紙業者へリサイクルを予定している。

廃油はリサイクルしている。

**【添付資料6】学校別・月別・日別給食供給数実績(参考)**

4月

令和3年度

学校別、月別、日別給食供給数実績

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
9 金	514	0	0	66	247	0	83	0	0	910		530	133	97	151	503	1414		2324
12 月	515	313	94	66	248	170	86	541	645	2678		531	133	97	152	503	1416		4094
13 火	514	314	94	66	247	170	84	544	646	2679		531	134	98	152	503	1418		4097
14 水	516	381	106	67	249	197	85	540	754	2895		529	135	100	149	503	1416		4311
15 木	515	379	106	77	248	199	98	542	753	2917		530	135	99	150	506	1420		4337
16 金	516	379	106	77	247	197	99	541	751	2913		531	136	98	150	505	1420		4333
19 月	515	381	106	76	248	196	99	541	753	2915		530	136	96	151	505	1418		4333
20 火	514	381	106	76	247	196	98	542	753	2913		531	138	98	151	505	1423		4336
21 水	516	381	106	78	249	196	98	538	754	2916		531	135	100	150	504	1420		4336
22 木	515	380	106	76	248	197	99	542	753	2916		530	135	99	150	506	1420		4336
23 金	514	380	106	0	247	198	98	541	750	2834		534	136	99	149	505	1423		4257
26 月	515	381	106	76	248	197	98	540	751	2912		532	0	97	151	505	1285		4197
27 火	514	381	107	76	247	197	97	542	751	2912		532	138	98	151	506	1425		4337
28 水	516	382	106	78	249	196	98	540	753	2918		530	135	100	150	504	1419		4337
30 金	516	380	106	76	0	0	97	541	0	1716		0	136	98	150	0	384		2100
計	7725	5193	1461	1031	3469	2506	1417	7575	9567	39944		7432	1895	1474	2257	7063	20121		60065

5月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
6 金	513	379	106	77	248	198	97	542	751	2911		531	0	99	150	506	1286		4197
7 金	515	380	106	77	247	198	97	541	751	2912		532	0	99	150	505	1286		4198
10 月	515	381	106	77	248	196	98	540	752	2913		531	135	96	151	505	1418		4331
11 火	515	381	107	77	247	196	97	541	752	2913		533	135	98	151	505	1422		4335
12 水	516	382	106	79	249	196	98	449	754	2829		532	134	100	150	503	1419		4248
13 木	514	380	106	77	248	198	96	542	753	2914		531	134	99	150	506	1420		4334
14 金	515	380	106	76	247	198	96	541	751	2910		533	135	97	150	504	1419		4329
17 月	515	380	106	77	247	196	97	541	752	2911		531	135	96	151	0	913		3824
18 火	514	381	107	77	247	196	97	541	753	2913		534	136	97	151	505	1423		4336
19 水	0	324	106	63	249	196	97	0	753	1788		0	98	99	150	504	851		2639
20 木	0	0	106	62	248	198	97	358	753	1822		0	97	98	150	507	852		2674
21 金	516	379	106	76	247	198	97	541	751	2911		0	135	98	149	505	887		3798
24 月	515	380	0	77	0	196	98	539	0	1805		0	135	96	151	506	888		2693
25 火	515	380	107	77	247	196	97	517	752	2888		535	136	98	151	507	1427		4315
26 水	516	381	106	79	249	196	98	515	754	2894		534	134	98	150	505	1421		4315
27 木	513	379	106	76	248	197	96	518	753	2886		534	134	97	149	507	1421		4307
28 金	334	243	106	48	0	198	96	357	0	1382		536	136	95	150	506	1423		2805
31 月	515	380	106	76	248	196	98	540	752	2911		534	135	96	151	507	1423		4334
計	8056	6270	1805	1328	3964	3543	1747	8663	12037	47413		7461	2084	1756	2705	8593	22599		70012

6月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 火	514	327	107	77	247	196	97	542	753	2860	東根107名	535	136	97	151	507	1426		4286
2 水	516	380	106	78	249	196	98	540	753	2916		535	135	99	151	507	1427		4343
3 木	441	379	106	77	223	198	97	541	752	2814		534	134	97	151	509	1425		4239
4 金	336	379	106	77	247	198	98	541	751	2733		535	135	97	150	507	1424		4157
7 月	515	380	106	78	248	196	97	539	753	2912		534	135	97	151	508	1425		4337
8 火	514	380	108	77	247	196	97	442	753	2814		537	136	98	151	508	1430		4244
9 水	516	381	106	79	224	196	98	0	754	2354		533	133	98	151	508	1423		3777
10 木	439	380	106	77	247	198	86	541	634	2708		533	134	98	151	509	1425		4133
11 金	440	379	106	76	247	157	87	541	628	2661		536	135	99	150	508	1428		4089
14 月	516	380	106	76	248	196	97	540	752	2911		532	135	96	0	508	1271		4182
15 火	515	316	108	76	247	196	76	542	752	2828		533	137	98	151	509	1428		4256
16 水	517	312	106	79	249	197	76	539	752	2827		532	135	99	151	508	1425		4252
17 木	515	381	106	77	248	199	97	541	628	2792		531	135	99	151	509	1425		4217
18 金	516	380	106	76	247	165	98	540	751	2879		534	134	98	150	508	1424		4303
21 月	517	381	106	77	248	197	97	543	752	2918		0	0	0	0	0	0		2918
22 火	516	381	108	77	201	197	97	541	753	2871		0	0	0	151	0	151		3022
23 水	516	382	106	79	203	197	98	540	752	2873		531	135	99	150	505	1420		4293
24 木	515	381	106	77	248	199	97	542	611	2776		532	134	98	150	506	1420		4196
25 金	515	380	106	76	247	168	98	540	611	2741		535	135	100	149	505	1424		4165
28 月	516	381	106	78	248	197	97	539	753	2915		533	134	97	150	504	1418		4333
29 火	515	381	107	77	247	197	97	541	754	2916		534	136	98	150	504	1422		4338
30 水	517	302	106	79	249	197	98	539	754	2841		532	135	97	150	504	1418		4259
計	10937	8103	2340	1700	5309	4233	2078	11254	15906	61860		10671	2698	1959	3010	10141	28479		90339

7月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 木	409	301	106	77	209	173	97	542	753	2667		530	134	99	149	505	1417		4084
2 金	409	380	106	76	208	173	98	541	752	2743		532	135	98	148	504	1417		4160
5 月	517	381	106	77	247	196	96	539	752	2911		531	135	97	149	504	1416		4327
6 火	515	381	108	77	247	197	96	542	754	2917		531	136	98	150	505	1420		4337
7 水	517	382	106	79	249	197	97	540	755	2922		529	135	99	150	504	1417		4339
8 木	515	324	85	77	248	167	96	449	757	2718		528	134	99	150	506	1417		4135
9 金	516	324	85	77	247	165	97	449	753	2713		0	135	96	149	505	885		3598
12 月	516	381	106	78	248	195	96	540	754	2914		528	135	98	149	506	1416		4330
13 火	516	382	107	44	247	195	96	541	755	2883		530	136	98	150	505	1419		4302
14 水	517	382	106	47	249	196	97	540	755	2889		527	134	98	150	505	1414		4303
15 木	515	381	106	77	248	198	96	540	757	2918		529	134	99	149	506	1417		4335
16 金	516	380	106	76	247	197	97	540	0	2159	2中37名	531	135	99	149	505	1419		3578
19 月	515	381	106	0	248	196	96	540	755	2837		529	135	97	150	505	1416		4253
20 火	514	381	108	0	247	195	96	541	754	2836		529	137	98	150	505	1419		4255
21 水	516	383	0	0	248	196	95	540	0	1978		528	133	99	149	505	1414		3392
27 火	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		530	0	98	150	505	1283		1283
28 水	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		528	0	99	150	503	1280		1280
29 木	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		529	0	98	149	505	1281		1281
計	7523	5524	1447	862	3637	2836	1446	7924	9806	41005		8999	2023	1767	2690	9088	24567		65572

## 8月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
19 木	510	0	0	0	0	197	0	540	0	1247		0	134	0	149	0	283		1530
20 金	511	0	0	77	246	199	96	542	0	1671		0	135	0	148	505	788		2459
23 月	513	384	106	78	249	198	97	541	757	2923		0	136	0	150	507	793		3716
24 火	511	385	108	77	249	198	97	544	758	2927		0	137	96	149	507	889		3816
25 水	513	386	106	79	251	198	98	542	757	2930		525	136	96	150	507	1414		4344
26 木	511	385	106	77	250	200	97	543	757	2926		527	134	97	150	508	1416		4342
27 金	512	384	106	77	249	200	98	542	755	2923		529	135	98	149	507	1418		4341
30 月	513	385	106	78	253	198	97	541	756	2927		526	135	95	0	507	1263		4190
31 火	511	386	108	76	249	198	98	544	757	2927		527	137	96	150	507	1417		4344
計	4605	2695	746	619	1996	1786	778	4879	5297	23401		2634	1219	578	1195	4055	9681		33082

## 9月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 水	513	386	106	78	251	198	100	200	757	2589		527	136	97	150	507	1417		4006
2 木	0	385	106	76	250	200	99	543	757	2416		528	135	96	150	508	1417		3833
3 金	512	384	106	75	249	200	100	543	755	2924		530	136	97	149	507	1419		4343
6 月	512	385	106	77	248	196	99	542	756	2921		528	136	0	151	0	815		3736
7 火	511	385	107	76	248	198	99	544	757	2925		529	137	96	151	508	1421		4346
8 水	514	386	106	78	251	198	100	542	757	2932		526	136	97	150	507	1416		4348
9 木	511	385	106	76	250	199	99	544	757	2927		527	135	97	150	508	1417		4344
10 金	512	384	106	75	249	198	100	543	755	2922		529	136	96	149	507	1417		4339
13 月	512	386	0	76	0	0	98	542	756	2370		528	135	95	151	506	1415		3785
14 火	512	0	107	76	249	198	99	544	641	2426		529	137	96	151	506	1419		3845
15 水	513	386	105	77	251	198	100	542	0	2172		527	133	97	151	506	1414		3586
16 木	508	384	105	77	250	200	99	545	757	2925		526	134	97	150	507	1414		4339
17 金	509	383	105	76	249	0	100	543	754	2719		528	135	97	150	506	1416		4135
21 火	509	385	105	76	247	198	99	542	622	2783		526	136	96	151	506	1415		4198
22 水	512	384	105	78	0	198	100	541	755	2673		524	134	97	150	506	1411		4084
24 金	510	384	76	0	247	201	0	543	753	2714		528	135	96	150	506	1415		4129
27 月	511	382	105	76	248	198	99	541	754	2914	大富小37名	0	0	0	0	0	0		2914
28 火	510	383	107	76	247	198	99	541	756	2917	小田小25名	0	0	0	0	0	0		2917
29 水	512	384	105	78	211	198	100	542	756	2886		523	135	0	151	507	1316		4202
30 木	510	382	105	76	247	200	86	544	756	2906		524	134	97	151	508	1414		4320
計	9713	7303	1979	1453	4442	3574	1875	10511	14111	54961		9487	2435	1544	2706	8616	24788		79749

10月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 金	515	382	105	77	247	200	99	543	754	2922		525	136	99	150	506	1416		4338
4 月	515	0	106	77	248	198	98	541	0	1783		0	137	96	151	508	892		2675
5 火	513	384	106	78	247	198	98	543	758	2925		524	137	97	151	508	1417		4342
6 水	515	385	105	78	249	198	98	543	758	2929		523	135	98	151	508	1415		4344
7 木	513	384	105	77	247	199	0	544	757	2826		524	135	97	151	509	1416		4242
8 金	514	383	105	76	247	201	98	542	0	2166	3中31名	527	135	97	150	509	1418		3584
11 月	514	383	105	78	248	198	98	540	756	2920		0	0	96	151	508	755		3675
12 火	0	384	107	77	247	198	98	541	758	2410		529	137	97	98	508	1369		3779
13 水	0	386	105	78	248	198	99	0	758	1872	神町小60名	527	136	98	99	343	1203		3075
14 木	513	384	105	77	248	200	98	542	758	2925		525	135	67	150	343	1220		4145
15 金	515	336	0	76	247	164	99	0	756	2193	高崎小16名	528	136	66	150	509	1389		3582
18 月	515	385	105	78	248	197	97	541	755	2921		526	136	96	151	508	1417		4338
19 火	514	385	107	77	247	198	98	543	757	2926		528	137	97	151	508	1421		4347
20 水	515	386	91	78	249	198	99	451	758	2825		527	136	98	151	507	1419		4244
21 木	513	386	91	77	248	200	98	542	757	2912		526	135	98	150	508	1417		4329
22 金	434	385	105	76	247	200	99	465	754	2765		529	136	97	150	507	1419		4184
25 月	515	386	105	78	248	198	0	543	754	2827		526	136	96	151	507	1416		4243
26 火	514	386	107	77	247	198	98	457	756	2840		527	137	97	151	508	1420		4260
27 水	516	386	105	78	249	198	99	542	757	2930	東郷小12名	526	136	97	151	0	910		3840
28 木	514	385	105	77	248	200	98	544	756	2927		526	135	99	151	508	1419		4346
29 金	514	384	105	77	247	200	99	544	753	2923		529	136	97	149	508	1419		4342
計	9691	7645	2080	1622	5201	4139	1868	10051	14370	56667		10002	2719	1980	3058	9828	27587		84254

11月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 月	515	387	106	0	248	198	98	543	754	2849		525	0	0	151	0	676		3525
2 火	513	386	106	78	247	198	98	545	755	2926		526	138	97	151	508	1420		4346
3 木	514	385	106	77	248	200	97	543	623	2793		526	135	98	150	508	1417		4210
5 金	515	384	106	76	246	200	99	544	754	2924		528	136	98	150	507	1419		4343
8 月	515	386	0	78	0	197	98	542	753	2569	長瀬小11名	0	136	96	151	507	890		3459
9 火	514	0	0	77	246	198	98	0	0	1133		0	136	97	151	0	384		1517
10 水	516	387	106	77	248	198	100	543	757	2932		525	135	98	151	507	1416		4348
11 木	513	384	106	77	246	199	98	545	755	2923		526	135	98	150	510	1419		4342
12 金	514	336	106	77	246	200	75	456	753	2763		526	137	98	150	507	1418		4181
15 月	514	386	106	78	247	198	98	543	753	2923		525	136	96	151	507	1415		4338
16 火	514	385	108	76	246	198	98	544	0	2169	中部小80名	0	137	97	151	508	893		3062
17 水	516	386	106	78	248	198	99	542	756	2929		525	136	98	151	508	1418		4347
18 木	0	385	106	77	247	200	76	545	755	2391	大富中57名	0	135	98	151	509	893		3284
19 金	0	384	105	0	246	200	99	544	753	2331		528	136	97	150	507	1418		3749
22 月	515	387	107	77	247	0	98	543	753	2727		524	137	96	151	507	1415		4142
24 水	486	386	106	78	248	198	98	543	757	2900		525	134	97	150	508	1414		4314
25 木	469	385	106	77	247	199	99	0	755	2337		0	135	97	149	509	890		3227
26 金	515	385	106	76	246	198	99	543	753	2921		0	136	98	150	507	891		3812
29 月	483	385	106	78	245	197	98	542	754	2888		526	140	96	151	508	1421		4309
30 水	514	385	108	77	245	197	98	544	756	2924		528	137	98	151	508	1422		4346
計	9155	7274	1912	1389	4687	3771	1921	9694	13449	53252		7363	2587	1848	3011	9140	23949		77201

## 12月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 水	516	387	106	78	248	198	99	543	755	2930		525	136	97	151	507	1416		4346
2 木	513	384	106	77	248	200	98	544	756	2926		525	134	99	151	509	1418		4344
3 金	516	384	106	76	247	200	100	544	753	2926		502	135	98	150	507	1392		4318
6 月	515	385	106	77	0	198	98	543	753	2675		530	136	96	151	507	1420		4095
7 火	515	386	108	77	248	198	99	545	754	2930		525	138	97	151	507	1418		4348
8 水	516	386	106	78	249	199	98	543	755	2930		524	134	98	151	508	1415		4345
9 木	515	384	106	77	248	200	99	544	756	2929		524	135	99	151	508	1417		4346
10 金	516	383	106	77	247	200	99	543	754	2925		527	136	98	150	507	1418		4343
13 月	515	384	106	79	252	198	99	542	753	2928		524	136	96	151	508	1415		4343
14 火	513	384	107	78	247	198	98	543	754	2922		533	137	97	151	508	1426		4348
15 水	516	338	106	79	250	198	99	543	755	2884		525	136	98	151	507	1417		4301
16 木	513	383	106	78	249	200	98	544	756	2927		526	135	99	151	508	1419		4346
17 金	513	383	106	77	248	200	99	544	754	2924		528	136	97	150	507	1418		4342
20 月	514	385	106	79	249	199	99	543	753	2927		527	136	96	151	507	1417		4344
21 火	513	384	108	78	248	198	98	543	753	2923		527	138	97	151	508	1421		4344
22 水	516	384	106	79	250	198	99	541	754	2927		526	136	98	149	506	1415		4342
23 木	513	382	0	77	248	200	98	0	0	1518		0	0	98	149	509	756		2274
計	8748	6486	1701	1321	3976	3382	1677	8692	12068	48051		8398	2174	1658	2560	8628	23418		71469

## 1月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
6 木	0	0	0	0	248	200	0	0	0	448		0	134	99	0	0	233		681
7 金	0	0	0	77	247	200	98	0	0	622		0	136	96	150	506	888		1510
11 火	512	382	108	78	249	199	98	544	0	2170		525	138	97	151	506	1417		3587
12 水	516	382	106	79	250	199	99	543	753	2927		524	135	98	150	506	1413		4340
13 木	514	383	106	78	249	201	98	544	752	2925		524	136	99	151	508	1418		4343
14 金	514	383	106	77	248	201	98	544	751	2922		527	138	98	150	505	1418		4340
17 月	515	383	106	47	248	200	98	542	751	2890		525	135	96	151	507	1414		4304
18 火	512	383	108	78	210	199	98	544	751	2883		526	139	97	151	507	1420		4303
19 水	513	384	106	79	214	199	99	543	753	2890		524	137	98	151	506	1416		4306
20 木	511	382	106	29	249	201	97	545	753	2873		523	136	99	151	507	1416		4289
21 金	513	383	106	78	248	201	99	544	749	2921		525	137	98	150	506	1416		4337
24 月	515	384	106	79	249	199	99	543	749	2923		522	137	96	151	506	1412		4335
25 火	513	384	108	78	248	199	98	545	750	2923		524	139	97	151	506	1417		4340
26 水	516	384	106	80	250	0	99	542	751	2728		523	137	98	151	506	1415		4143
27 木	514	382	106	62	249	201	98	544	752	2908		523	136	99	151	508	1417		4325
28 金	514	382	106	78	248	202	99	544	749	2922		0	137	97	150	507	891		3813
31 月	515	384	106	78	248	200	97	542	749	2919		524	138	96	151	505	1414		4333
計	7707	5745	1596	1155	4152	3201	1572	8153	10513	43794		7339	2325	1658	2411	8102	21835		65629
29 月	483	385	106	78	245	197	98	542	754	2888		526	140	96	151	508	1421		4309
30 水	514	385	108	77	245	197	98	544	756	2924		528	137	98	151	508	1422		4346
計	16411	12260	3406	2465	8794	6796	3340	17392	22536	93400		15732	4927	3510	5124	17220	46513		139913

## 2月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 火	514	383	108	77	247	200	95	543	751	2918		0	105	69	102	342	618		3536
2 水	515	384	106	78	249	200	97	543	752	2924		523	137	98	151	506	1415		4339
3 木	513	382	106	77	249	201	98	362	752	2740		524	136	99	151	508	1418		4158
4 金	514	382	106	76	248	202	98	543	749	2918		525	137	96	150	506	1414		4332
7 月	515	384	106	78	0	201	98	542	749	2673		524	138	96	151	506	1415		4088
8 火	514	0	108	78	248	200	98	545	0	1791		523	139	97	151	506	1416		3207
9 水	515	384	106	79	250	201	99	543	751	2928		523	136	98	151	507	1415		4343
10 木	182	383	106	77	0	0	99	544	750	2141		524	136	99	151	508	1418		3559
14 月	515	383	106	79	249	200	98	542	749	2921		524	138	96	150	506	1414		4335
15 火	513	383	108	62	248	200	98	545	752	2909		526	139	97	151	506	1419		4328
16 水	515	385	106	79	250	201	99	543	752	2930		523	135	98	151	506	1413		4343
17 木	514	382	106	78	249	202	98	544	751	2924		519	136	98	151	509	1413		4337
18 金	515	382	106	78	248	202	98	544	723	2896		522	137	98	149	506	1412		4308
21 月	0	384	107	79	249	200	97	537	750	2403		522	138	96	151	506	1413		3816
22 火	514	383	109	78	247	200	96	542	752	2921		525	139	97	151	506	1418		4339
24 木	514	382	107	76	249	202	98	542	752	2922		522	136	99	150	507	1414		4336
25 金	515	382	107	78	249	201	99	543	750	2924		526	137	98	150	506	1417		4341
28 月	514	383	107	79	248	200	99	542	750	2922		525	137	96	151	506	1415		4337
計	8411	6511	1921	1386	3977	3413	1762	9589	12735	49705		8900	2436	1725	2663	8953	24677		74382

## 3月

日曜日	小 学									小学校 提供食数	バイキング 給 食	中 学					中学校 提供食数	バイキング 給 食	小中学校 提供食数
	東根	神町	東郷	高崎	大富	小田島	長瀬	中部	大森			一中	二中	三中	大富	神町			
1 火	513	384	108	78	248	200	98	545	751	2925		523	138	97	151	507	1416		4341
2 水	487	383	105	80	250	200	99	542	752	2898		523	136	98	150	333	1240		4138
3 木	513	383	106	78	249	202	98	545	752	2926		525	135	99	149	506	1414		4340
4 金	515	383	106	77	249	201	99	543	722	2895		524	136	98	150	505	1413		4308
7 月	515	383	107	79	249	200	99	542	750	2924		525	136	96	151	505	1413		4337
8 火	514	383	108	78	248	200	98	543	749	2921		527	138	96	151	506	1418		4339
9 水	0	384	107	79	250	200	98	542	750	2410		524	136	99	150	505	1414		3824
10 木	514	383	0	78	249	202	98	544	749	2817		0	100	72	101	0	273		3090
11 金	514	384	0	78	249	201	99	543	748	2816		525	134	99	150	504	1412		4228
14 月	514	378	106	77	249	200	99	542	747	2912		523	135	97	150	504	1409		4321
15 火	513	379	107	76	248	201	65	543	746	2878		524	0	98	0	505	1127		4005
16 水	182	377	0	60	248	200	21	0	747	1835	大森小1414	0	0	0	0	0	0		1835
計	5294	4584	960	918	2986	2407	1071	5974	8963	33157		5243	1324	1049	1453	4880	13949		47106

**【添付資料 7】給食メニュー例(参考)**

小・中学校給食予定献立表

# 令和3年4月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくなるもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	熱量
9(金)	ごはん	マグロと麩の野菜あえ (○キハダマグロでんぶんつき ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●あかピーマン ●えだまめ しょうゆ みりん ○さとう さけ) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) だいこん汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	664 kcal 801 kcal
		照焼きハンバーグ (○うすあじハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	677 kcal 823 kcal
13(火)	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン ○いりごま しょうゆ ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	697 kcal 857 kcal
		納豆 (○けんさんだいずなつとう) ……小袋減塩しょうゆ メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 鶏だんご汁 (○とりにくだんご ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●おろししょうが ●さば・イワシがし ●みそ)	667 kcal 807 kcal
15(木)	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生1ヶ, 3年生以上・中学校2ヶ ひじき入り野菜ソテー (○ひじき ●ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン 春雨スープ (○はるさめ ●とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ しお こしょう)	650 kcal 761 kcal
		揚げぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ヶ, 中学校3ヶ だいこんのそぼろ煮 (○とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 小松菜のみそ汁 (●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	698 kcal 868 kcal
19(月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	豚井の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ ○さとう さけ ○かたくりこ) ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ)	708 kcal 855 kcal
		かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小学校2ヶ, 中学校3ヶ 春色おひたし (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ こながらし ○さとう しお みりん) けんちん汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ○あぶら ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ)	654 kcal 812 kcal
21(水)	ごはん	ポテトと米のささみカツ (○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) デザート (○おいわいいちごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 ひき肉のカレー (○ぶたひきにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●にんにく ○あぶら ●えだまめ カレールウ トマトケチャップ 春キャベツのサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン しょうゆ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) げんえんちゅうのうソース カレーこ)	810 kcal 944 kcal
		焼魚 (○ぎんざけ しお) たけのこの煮物 (●たけのこ ●ぶたにく ●ミニ玉こんにやく ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ●さば・イワシがし ●みそ)	670 kcal 801 kcal
23(金)	ごはん	フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら) バンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○いりごま しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ) 米入り昆布ふりかけ (○こんぶふりかけ)	686 kcal 794 kcal
		豚肉シューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ヶ, 3年生以上・中学校大2ヶ いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●ミニ玉こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめスープ (○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	718 kcal 831 kcal
27(火)	米粉入りソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわのいそべてんぷら ○あぶら) ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ●ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) とりうどんスープ (○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ しお こしょう)	681 kcal 987 kcal
		豆腐ハンバーグのあんかけ (○うすあじとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) あさり入ひじきの炒め煮 (○ひじき ●あさり さけ ●ぶたひきにく ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) なめこのみそ汁 (●なめこ ●だいこん ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	619 kcal 737 kcal
30(金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (○ぶたにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ トマトケチャップ トマトピューレ 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) げんえんちゅうのうソース しお デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	839 kcal 999 kcal

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。  
東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

## 今日の献立から

19日(月)~23日(金) 地産地消ウィーク  
21日(水) 入学お祝い献立  
22日(木) 食育の日「たけのこ」

## 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…きゅうり、もやし、青大豆、豚肉(地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

## 学校給食の7つの目標

①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。	②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。	③学校生活を豊かにし、明るく健全な食生活の精神を養うこと。	④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。	⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。	⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解を導くこと。	

## 食べ物コソコソうわさ話 ~たけのこ編~

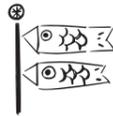
春はたけのこが一番おいしく、たくさんとれる季節(旬)です。  
たけのこは、早く収穫して食べないと、あっという間に大きくなって、なが〜い「竹」に成長してしまいます  
おとぎ話のかぐや姫が、びっくりするほどのスピードで大きく成長するエピソードとおなじですね。だから、4月22日(木)の給食にも出る たけのこは、春のほんの短い間においしく食べられる貴重な食べ物なんですよ。



## ※ここで…東根市の給食を紹介!

- ◇市立の小中学校、全14校分(約4300食)の主食・副食・牛乳を提供しています。
- ◇副食(おかず)を学校給食センターで作っています。
- ◇主食と牛乳は委託の業者さんが学校に直接お届けします。
- ◇テーマに沿った作成献立(各校2年に1回)や、バイキング給食(対象は、小学校6年生、希望する中学校3年生)を実施します。
- ◇「乳製品、鶏卵、そば、落花生」の4品目について、食物アレルギーの対応食を提供しています。
- ◇給食費(保護者負担分)  
小学校273円 中学校321円(各一食あたり)

# 令和3年5月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
6 (木)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ロースカツ (○ロースカツ ○あぶら)	1014
		チキンカレー (○とりにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ デザート (○フルーツ杏仁風プリン) げんえんちゅうのうソース カレーこ)	1145
7 (金)	ごはん	いかの照り焼き (○アカイカてりやき)	583
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうミックス ●きゅうり ○かんとん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) たまねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●こまつな ●さば・イワシぶし ○みそ)	684
10 (月)	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ	699
		五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし ○いりごま) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ○みそ)	817
11 (火)	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (○とりささみ しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ ○さとう みりん) 塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) じゃがいも汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ)	648
			779
12 (水)	地産地消ウィーク~18日 ごはん	米粉春巻 (○はるまき ○あぶら)	840
		ビーフシチュー (○ぎゅうにく ○とりレバー ●たまねぎ ○じゃがいも ●にんじん ●ぶなしめじ ●マッシュルーム ●えだまめ ○あぶら ストロベリーカクテル (○いちごゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう) こめこハヤシルウ トマトピューレ あかワイン しお こしょう)	1048
13 (木)	ごはん	焼魚 (○ぎんざけ)	603
		おひたし (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●こまつな ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	712
14 (金)	ごはん	照焼きチキン (○とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) あさり入りひじきの炒め煮 (○ひじき ○あさり さけ ○あぶらあげ ○だいず ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ○ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	723
			872
17 (月)	ごはん	いわしの梅煮 (○いわしうめに)	656
		からしあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	762
18 (火)	米粉入り ソフト麺	ぶたにくシューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、3年生以上・中学校 大2ケ	738
		和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら こなわさび) とりうどんスープ (○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ ●ほししいたけ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	993
19 (水)	ごはん	酢豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●きピーマン ●ピーマン) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●コーン ○かつおぶし しょうゆ) ○あぶら ケチャップ す みりん ○さとう しょうゆ) 豆腐スープ (○とうふ ○とりにく ○わかめ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	718
			870
20 (木)	ごはん	デミハンバーグ (○うすあじハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	703
			857
21 (金)	ごはん	若竹信田煮 (○わかたけしのだに)	681
		パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○ごまあぶら しお ○さとう ○いりごま) つくね汁 (○うすあじにくだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●えのきたけ ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ○みそ さけ) お魚ふりかけ (○おさかなふりかけ)	800
24 (月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	849
		ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン フレンチドレッシング こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいピジョン)	1001
25 (火)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	鮭メンチカツ (○鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ	780
		中華丼の具 (○ぶたにく ○いか ○ホタテ ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ げんえんやさいピジョン オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ) 海草サラダ (○かいそうミックス ○かんとん ●もやし ●きゅうり ●きピーマン あおじそドレッシング) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	902
26 (水)	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	698
		ビーフン炒め (○ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシぶし ○みそ)	844
27 (木)	ごはん	きんぴら肉団子 (○うすあじきんぴらにくだんご) ……小学校1~2年生 1ケ、小学校3年生以上 2ケ、中学校 3ケ	623
		豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 大根入りわかめスープ (○とりにく ○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	768
28 (金)	ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	711
		切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ○こんぶ ○ぶたひきにく ○あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●えのきたけ ●こまつな ●ねぎ ●さば・イワシぶし ○みそ)	850
31 (月)	ごはん	さばのカレーみそ焼き (○さばのカレーみそ漬)	673
		すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●こまつな ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) いも団子汁 (○おじゃがもちボール ○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	810

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

### 5月 ~朝ごはんをしっかりと食べよう~

学校に来る前、朝ごはんを食べてきましたか？  
朝ごはんは、一日の「リズム」をつくりまします。  
明るい時間に元気に活動できるのも、お昼の時間にちゃんとおながすくのも、夜には眠くなってぐっすり寝ることができるのも朝ごはんのおかげです。  
「リズム」がくずれると、やる気が出なったり、お昼に食べすぎて居眠りしてしまったり、グッタリつかれてしまうこともあります。  
今日も、朝ごはんから元気な一日をはじめましょう。



### 食べ物もお皿も大切に。

毎日の給食でつかうお皿やおはしは、給食センターから届けています。(マイ箸持参の学校もあります。)  
今日、あなたがつかったお皿やおはしは、あらって明日、他のだれかが使う大切なものです。  
こわしたり、よごしたり、返し忘れたりしないよう、大切にしましょう。



### 今日の献立から

12日(水)~18日(火) 地産地消ウィーク

### 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…きゅうり、もやし、大豆、青大豆、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、黄桃

# 令和3年6月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1火	地産地消ウィーク~7日 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●さば・イワシがし ●みそ)	666 805
2水	ごはん	納豆 (○けんさんだいなすとう) ……小袋減塩しょうゆ 肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●もやし ●なまあげ ●ぶなしめじ ●さば・イワシがし ●みそ)	657 795
3木	ごはん	豚肉と麩のカラフルあえ (○ぶたにく しお こしょう さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン しょうゆ ○さとう みりん) あさりのみそ汁 (●たまねぎ ●あさり さけ ●あぶらあげ ●わかめ ●さば・イワシがし ●みそ) デザート (○青りんごゼリー)	724 863
4金	ごはん	あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース ナムル (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こながらし ○いりごま) すまし汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ)	699 828
7月	食育の日 ごはん 「東根さくらんぼ」	牛丼の具 (○ぎゅうにく さけ しょうゆ ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●なめこ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ) 東根さくらんぼ (●さくらんぼ) ……4粒程度	638 763
8火	米粉入り ソフト麺	国産野菜コロッケ (○やさしいコロッケ [じゃがいも キャベツ ほうれんそう にんじん、衣に米粉が入っています] ○あぶら) ……小袋減塩ソース ミートソース (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース) 和風ツナサラダ (○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら こなわさび) ○さとう しお げんえんやさいブイオン こしょう)	817 1121
9水	ごはん	揚げぎょうざ (○ぎょうざ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ すき昆布の煮物 (○とりひきにく ○だいたい ●あさり さけ ●こんぶ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) もやしのみそ汁 (●もやし ●キャベツ ●なまあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	690 860
10木	むし歯予防 ごはん 「かみかみ献立」	いわしのおろし煮 (○いわしおろしに) かみかみサラダ (○ツナ ●きりぼしだいこん ●こまつな ●きくらげ ●もやし ●にんじん ○いりごま す しょうゆ ○ごまあぶら しお ○さとう) かぼちゃ団子汁 (○かぼちゃだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ しお さけ) 紫いもチップス (○むらさきいもチップス)	684 796
11金	むぎごはん （●むぎ ○ごはん）	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●えだまめ こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいブイオン)	811 962
14月	ごはん	ハンバーグトマトソース (○うすあじハンバーグ ●たまねぎ ●マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) クラムチャウダー (○あさり しろワイン ○やさい入りソーセージ [ほうれんそう、かぼちゃ、とうもろこし、にんじん] ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいブイオン 28品目不使用シュールウ しお こしょう) 穀物ふりかけ (○こくもつふりかけ [こめ、ひえ、キヌア、にんじんのり]) 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	707 863
15火	ごはん	ぶたにくシューマイ (○ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ●みそ げんえんとりがらスープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	740 862
16水	ごはん	焼魚 (○しおほつけ) 麩とわらびの煮物 (○ぶたにく ○やきふ ●わらび ●にんじん ●つきこんにやく しょうゆ さけ みりん ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシがし ●みそ)	623 736
17木	ごはん	信田煮 (○根菜肉詰め信田 [にんじん、れんこん、ごぼう] しょうゆ しお こしょう) ひじき入り野菜ソテー (○芽ひじき ○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいブイオン) えのきのみそ汁 (●えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	693 811
18金	ごはん	小松菜まんじゅう (○こまつなまんじゅう [ぶたにく キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが、皮に小麦粉・大豆粉が入っています]) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ メンマ炒め煮 (○とりひきにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ●あぶらあげ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	597 700
21月	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) とりごぼう汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシがし しょうゆ さけ しお)	645 793
22火	むぎごはん （●むぎ ○ごはん）	三色丼の具 (○とりひきにく ●しょうが ●にんにく さけ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン あおじそドレッシング) デザート (○鉄分入りブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	698 829
23水	ごはん	かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小学校2ケ、中学校3ケ 豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ) 中華スープ (○とうふ ●ほししいたけ ●わかめ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	741 929
24木	ごはん	鶏大ぶら (○とりてんぶら ○あぶら) 筑前煮 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●さば・イワシがし ●みそ)	731 841
25金	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (○うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ ピーマン炒め (○とりにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシがし ●みそ)	665 781
28月	むぎごはん （●むぎ ○ごはん）	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) チキンカレー (○とりにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 果物 (●パレンシアオレンジ)	804 928
29火	中華麺	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわ磯辺揚げ ○あぶら) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) みそラーメンスープ (○ぶたひきにく ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●メンマ ●コーン ●ねぎ ●にんにく ○あぶら ●みそ トウバンジャン みそラーメンの葉)	735 929
30水	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●みそ げんえんとりがらスープ) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ○とりにく ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ こしょう) ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ)	695 808

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

### 6月 ~かむことの大切さを知ろう~

よくかむことは、なんで大切なのでしょう？理由があります。

- ①かめばかむほど、食べ物は小さく、細かくなってからだに吸収されやすくなります。そして、
- ②よくかむと脳に刺激が伝わって、シャッキリとします。
- ③かむ時には、「だえき」がたくさん出るので、消化しやすくなる上に、むし歯のもとになるバイキンを弱らせてくれます。さらには
- ④よくかんで食べることは、あごの運動になり、肥満を予防することができます。

### 今日の献立から

1日(火)~7日(月): 地産地消ウィーク  
7日(月): 食育の日「東根さくらんぼ」  
10日(木): むし歯予防「かみかみ献立」  
…かみかみサラダ、紫いもチップス  
22日(火): 東根小学校6年生バイキング

### 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)、さくらんぼ  
山形県産…きゅうり、もやし、こまつな、大豆、青大豆、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

### おいしい音、どんな音？

食べ物を何回も「かみかみ」すると、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんはどんな音が好きですか？

**むぎむぎむぎ ぱりぱり ぽりぽり**  
**しゃきしゃき かりかり さくさく**  
**ぎしぎし もちもち ぱりぱり**

今月の「かみかみ献立」や、かみごたえのあるメニューを食べるときに、おいしい音を探してみよう。

# 令和3年7・8月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	○主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
7月1木	ごはん	いかの照り焼き (○アカイカてりやき) いりどり (◎とりにく ○なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●わかめ ●さば・イワシぶし ●みそ)	611 730
2金	ごはん	若竹信田煮 (◎わかたけしのだに) ツナフレックあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	639 746
5月	ごはん	米粉春巻 (○はるまき ○あぶら) 野菜ソテー (◎とりにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) 豆腐スープ (◎とうふ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	685 848
6火	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ◎とりにく ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) 冷凍みかん (●冷凍みかん) 米入り昆布ふりかけ (◎こんぶふりかけ)	691 829
7水	むぎごはん	星型ハンバーグ (◎うすあじほしがたハンバーグ) ハヤシライス (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) 海藻サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう)	754 883
8木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン ○いりごま しょうゆ ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ◎とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	700 862
9金	食パン	ハニーマスタードチキン (◎とりにく しお こしょう マスタード しょうゆ ○はちみつ しるワイン) カラフルサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ホワイトシチュー (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ○あぶら ●えだまめ 28品目不使用シチュールウ げんえんやさいパイオン しお こしょう) いちごジャム (○いちごジャム)	707 878
12月	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (◎うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生 1ヶ、3年生以上・中学校 2ヶ マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ◎ツナ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) もずくスープ (◎もずく ◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)	655 767
13火	むぎごはん	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●ぶなしめじ ●えだまめ ○さとう さけ ○かたくりこ) フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	698 843
14水	ごはん	納豆 (○けんさんだいずなつとう) ……小袋減塩しょうゆ 豚キムチ (◎ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●ぶなしめじ ●ピーマン ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) なすのみそ汁 (●なす ●たまねぎ ●なまあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	679 824
15木	むぎごはん	国産野菜コロッケ (○やさしいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポークカレー (◎ぶたにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) フルーツカクテル (○カクテルゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう)	838 1014
16金	コッペパン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら ●ホールトマト ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう) 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ノンオイルしそドレッシング) デザート (○レモンソーダゼリー) ……業者が直接学校に配達します	701 864
19月	ごはん	キャベツメンチカツ (◎こくさんキャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●かつおぶし しょうゆ) つくね汁 (◎とりだんご ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ●さば・イワシぶし ●みそ)	703 866
20火	米粉入りソフト麺	いかの天ぷら (◎いかにてんぷら ○あぶら) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 肉うどんスープ (◎ぶたにく ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ みりん)	787 1058
21水	ごはん	デミハンバーグ (◎うすあじハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) たまねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ●わかめ ●えのきたけ ●さば・イワシぶし ●みそ)	729 891
27火	ごはん	とうふハンバーグのあんかけ (◎うすあじとうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) ピーマン炒め (◎ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 五目汁 (◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	734 864
28水	ごはん	ケチャップ肉団子 (◎うすあじケチャップにくだんご) ……中学校 3ヶ ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ●ささみフレック ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ●さば・イワシぶし ●みそ)	648 804
29木	ごはん	あじフライタルタルソース (◎あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース しそ風味漬 (●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ ○いりごま) 春雨スープ (○はるさめ ◎とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	663 782

日(曜日)	○主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
8月19木	ごはん	鮭メンチカツ (◎鮭メンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 寒天サラダ (◎かんでん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン す ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ しお ○さとう こながらし ○いりごま) すまし汁 (◎とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ●さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	661 762
20金	むぎごはん	ドライカレー (◎ぶたひきにく ◎とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●あおだいず ●干しぶどう ○あぶら ●にんにく ●しょうが デミグラスソース げんえんやさいパイオン げんえんちゅうのうソース ケチャップ ○さとう しお カレーこ) ひじきサラダ (◎ひじき ◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) デザート (○国産みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します	772 930
23月	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) メンマ炒め煮 (◎ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし ●みそ)	690 835
24火	ソフト麺	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校 1~2年生 小2ヶ、3年生以上・中学校 大2ヶ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎かいそうミックス ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) とりうどんスープ (◎とりにく ◎あぶらあげ ◎にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ●さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)	734 988
25水	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) マーボーなす (◎とりひきにく ●なす ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら ●みそ しょうゆ ○さとう げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ) からしあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう)	784 907
26木	むぎごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (◎うすあじとうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) 夏野菜カレー (◎ぶたにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●かぼちゃ ●たまねぎ ●なす ●あかピーマン ●ピーマン ●コーン ●トマト ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ げんえんちゅうのうソース ケチャップ カレーこ) はちみつレモンジュレ (○カットゼリーはちみつレモン ○カクテルゼリー ●みかん ●パイナップル ●おうとう)	818 992
27金	ドイツメニュー コッペパン	フランクフルト (◎ポークフランク) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) じゃがいものトマトスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●エリンギ ●パセリ ●トマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	615 761
30月	ごはん	カラフルチンジャオ (◎ぶたにく しょうゆ ○さとう ●たまねぎ ●たけのこ ●ピーマン ●あかピーマン ●きピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース しょうゆ しお げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ) ナムル (○はるさめ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ノンオイルしそドレッシング ○いりごま) 豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●ぶなしめじ ◎わかめ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	658 791
31火	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) 五目きんぴら (◎ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 麩のみそ汁 (○やきふ ●なまあげ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●さば・イワシぶし ●みそ)	697 860

## 7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

毎日のきびしい暑さに負けない食事のポイントは、  
①水分と②夏野菜です。  
①水分は、のどがかわく前に、こまめにとりましょう。あわててたくさん飲んでも、身体がびっくりしてしまいます。  
②夏野菜は、夏バテに立ち向かうためのビタミン・ミネラルをたくさんとることができます。8/26(木)の夏野菜カレーには、かぼちゃ・ナス・トマトが入っています。どれも、暑さで弱った身体に力をくれる野菜です。味わって食べましょう。

## 7・8月の献立から

7月12日(月)~16日(金)：地産地消ウィーク  
16日(金)：第二中学校三年生バイキング給食  
8月25日(水)~31日(火)：地産地消ウィーク  
26日(木)：食育の日~夏野菜を食べよう~  
27日(金)：国際理解給食(ドイツメニュー)

## 7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬき」  
山形県産…きゅうり、ナス、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、牛乳、青大豆、大豆、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉(地産地消ウィークのみ)  
/8月のみ：トマト、かぼちゃ、ピーマン

## 「パンの日」が変わります!

7月の給食から、パンが登場します。昨年度までと違い、月2回程度・金曜日に提供します。手をきれいに洗って食べましょう。

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。\*海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL 42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。



# 令和3年9月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1水	ごはん	揚げギョーザ (○ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	600 741
		2木	ごはん
3金	食パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生1ケ、3年生以上・中学校2ケ フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ミネストローネ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	555 670
		6月	ごはん
7火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	緑黄色野菜コロッケ (○かぼちゃ豆乳コロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆入りキーマカレー (○だいず ●ぶたひきにく ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○ひでんまめ ○あぶら ●にんにく ●しょうが カレーこ げんえんちゅうのうソース 果物 (●オレンジ)	788 907
		8水	ごはん
9木	ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おひたし (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	663 786
		10金	食パン
13月	ごはん	いわしごま味噌煮 (○いわしごまみそに) じゃがいものきんぴら (○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	663 763
		14火	ソフト麺
15水	ごはん	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース からしあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●なまあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	639 740
		16木	ごはん
17金	ごはん	いかフライ (○イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	690 795
		21火	お月見メニュー ごはん
22水	ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) オイスターソース炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら オイスターソース 麩汁 (○やきふ ○とりにく ●だいこん ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	681 840
		24金	ごはん
27月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	豚丼の具 (○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ ○さとう ○かたくりこ) 中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	736 864
		28火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)
29水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ 豚肉と麩の野菜あえ (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン ○さとう) みそけんちん汁 (○とうふ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ねぎ ○あぶら ○さば・イワシぶし ○みそ さけ)	759 923
		30木	ごはん

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

## 9月 ~規則正しい食生活をしよう~

毎日の「生活習慣」・「食生活」をビンゴでチェックしてみましょう。

朝ごはんを欠かさない	朝起きたら水分をとる	毎日同じ時間にごはんを食べる
朝起きたら日光をあびる	<b>BINGO</b>	1日に30分以上運動をしている
20:00以降に間食をしない	すききらいせずバランスよく食べている	毎朝ウンチが出る

## 「十五夜」ってなんだろう?

今年2021年の「十五夜」は9月21日(火)です。

秋の「十五夜」は、涼しくなってきた季節に浮かぶ満月がとても美しく、「中秋の名月」または「芋名月」と呼ばれます。

秋は豊かな自然の恵みを収穫する季節でもあり、特に十五夜は、芋類の収穫に感謝を込めて里芋を月にお供えします。

今月の給食では、いも団子が登場します。十五夜のお月見団子をピラミッド型に積み上げてお供えするも「十五夜」の定番ですね。

## 今日の献立から

6日(月)~10日(金): 地産地消ウィーク  
21日(火): お月見メニュー  
27日(月): 大富小学校6年生バイキング給食  
28日(火): 小田島小学校6年生バイキング給食

## 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)  
山形県産…だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ピーマン、セロリー、にら、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、牛乳、秘伝豆、大豆、県産大豆使用食品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、豚肉(地産地消ウィークのみ)

# 令和3年10月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1金	ごはん	コーンコロッセ (○コーンコロッセ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) すまし汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	650 800
4月	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ケ、3年生以上・中学校大2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎かいそうミックス ●きゅうり ◎かんでん ●にんじん ●コーン ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ◎なまあげ ●こまつな ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	646 746
5火	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (◎ちくわいそべてんぷら ○あぶら) しょうがえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) カレーうどん風スープ (◎とりにく ◎あぶらあげ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし カレールウ めんつゆ さけ しお)	711 960
6水	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (◎とりにく しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ みりん ○さとう) 根菜汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) 果物 (●東根産りんご)	646 769
7木	ごはん	きのご信田煮 (◎きのごしのだに) ひじき入り野菜ソテー (◎ひじき ◎とりにく ◎キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン 大根のみそ汁 (◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	596 698
8金	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	三色丼の具 (◎とりにく ◎しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) 中華あえ (○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○フルーツ杏仁風プリン[もも あんず]) ……業者が直接学校に配達します。	789 906
11月	ごはん	豆腐ハンバーグのあんかけ (◎とうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) おかかあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ) さつまいものみそ汁 (◎とりにく ○さつまいも ●たまねぎ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	619 738
12火	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) しそ風味漬 (●だいこん ●キャベツ ●にんじん ●きゅうり ●しそ しお) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) マーボー豆腐 (◎とうふ ◎とりにく ◎たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ)	665 775
13水	ごはん	チキンカレー (◎とりにく ◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 海藻サラダ (◎かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○ブルーベリーゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	632 751
14木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) じゃがいものカレー炒め (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	642 789
15金	コッペパン	チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎とりにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト水漬 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●もやし ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) ○さとう しお こしょう) デザート (○お米のパパロア[みかん]) ……業者が直接学校に配達します。	622 773
18月	地産地消ウィーク~22日 ごはん	いわしのレモンじょうゆ煮 (◎いわしのレモンじょうゆに) 大根のそぼろ煮 (◎とりにく ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ◎だいず しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎わかめ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	606 705
19火	ごはん	ポテトと米のささみカツ (◎ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ●コーン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) 五目汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	652 753
20水	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 肉じゃが (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ◎ひでんまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	618 748
21木	ごはん	野菜コロッセ (○やさいコロッセ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ホイコーロー (◎ぶたにく しお こしょう さけ ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ◎みそ げんえんとりがらスープ わかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) ○さとう しょうゆ ○かたくりこ)	651 776
22金	食育の日 ごはん	さばのカレーみそ焼き (◎さばカレーみそづけ) おひたし (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) いもこ汁 (◎ぶたにく ◎さといも ●板こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ●ぶなしめじ しょうゆ ○さとう さけ)	647 777
25月	ごはん	野菜いろいろ肉団子 (◎うすあじやさいいろいろにくだんご) ……小学校1~2年生小1ケ、3年生以上・中学校2ケ 五目きんぴら (◎ぶたにく ◎ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	605 708
26火	ごはん	ぶりフライ (◎ぶりフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ●だいこん ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	694 831
27水	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (◎とりにく ◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ ナムル (○はるさめ ●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) デザート (○けんさんら・フランスゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	693 836
28木	ごはん	揚げギョーザ (◎あげギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ 筑前煮 (◎とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●板こんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) わかめのみそ汁 (◎わかめ ◎あぶらあげ ●たまねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	615 767
29金	米粉パン	デミハンバーグ (◎ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) 大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) コンソメスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	589 753

☑ 乳製品を使用している献立、🍗 鶏卵を使用している献立、🍜 そば製造ラインでつくられた中華麺、🌱 落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

## 10月 ~食べ物のはたらきを知ろう~

毎月の献立表には、3つのしるしをつけることで食べ物のはたらきを表しています。

- ①あか (こんだてひょうの◎じるし) …からだをつくるざいりょうになる
- ②き (こんだてひょうの○じるし) …ねつやエネルギーのもとになる
- ③みどり (こんだてひょうの●じるし) …からだのちょうしをととのえる

東根市のイメージキャラクター  
タントくんの3色で覚えると分かりやすいね。  
食べ物ののはたらきを知って、バランスよく食べよう。



## 給食の片づけ方が変わりました。

9月始めから、学校での片づけ方が変わりました。  
毎日のご協力ありがとうございます。  
汁気のある残菜と、汁気の被っていない主食を分けて回収することで、残菜から水分を取り除き、堆肥化しリサイクルします。  
ご飯は、カレー・ハヤシ・豚丼・豚キムチ丼・ビビンバなど、丼ぶりものをかけて食べる時は「汁気のある残菜」と一緒に片づけてください。  
分別が大変ですが、今後ともよろしくお願ひします。

## 今日の献立から

- 8日(金)：三小3年生バイキング給食
- 13日(水)：神町小学校6年生バイキング給食
- 15日(金)：高崎小学校6年生バイキング給食
- 18日(月)~22日(金)：地産地消ウィーク
- 22日(金)：食育の日「いもこ汁」
- 27日(水)：東郷小学校6年生バイキング給食

## 今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬき)、りんご  
山形県産…米粉、きゅうり、だいこん、ねぎ、なめこ、えのきたけ、ぶなしめじ、マッシュルーム、ラ・フランス、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、大豆、青大豆、豚肉、キャベツ、ピーマン、さといも、あかピーマン、きピーマン、秘伝豆 (地産地消ウィークのみ)

# 令和3年11月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	熱量
1月	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら)	657 kcal
		おかかあえ (●だいこん ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●コーン ○かつおぶし しょうゆ みりん) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ◎なまあげ ●えのきたけ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	751 kcal
2火	ごはん	焼魚 (◎しおさば)	649 kcal
		じゃがいものきんぴら (◎とりにく ○じゃがいも ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ とうがらしこ) 麩汁 (○やきふ ●だいこん ◎わかめ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	741 kcal
4木	ごはん	えびシューマイ (◎えびシューマイ) ……小学校1~2年生 小2ケ、小学校3年生以上・中学校 大2ケ	656 kcal
		マーボー春雨 (○はるさめ ◎とりひきにく ●しょうが ●にんにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●えだまめ ○あぶら げんえんとりがらスープ 果物 (●りんご) ◎みそ しょうゆ さけ ○さとう ○かたくりこ)	753 kcal
5金	ごはん	肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう)	595 kcal
		からしあえ (●ぶなしめじ しょうゆ みりん ●もやし ●こまつな ●にんじん ○さとう こながらし) なめこ汁 (●なめこ ◎とうふ ●だいこん ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	691 kcal
8月	ごはん	チキンカレー (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)	631 kcal
		中華あえ (○はるさめ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○こくさんみかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	754 kcal
9火	ごはん	いかフライ (◎イカフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	622 kcal
		和風サラダ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう こなわさび) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	716 kcal
10水	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ	578 kcal
		とりすき煮 (◎とりにく ◎やきどろふ ●たまねぎ ●はくさい ●にんじん ●えのきたけ ●つきこんにやく ●ねぎ しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	695 kcal
11木	ごはん	照焼きハンバーグ (◎ハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ)	608 kcal
		しょうがあえ (●キャベツ ●だいこん ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 春雨スープ (○はるさめ ◎なると ●もやし ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	739 kcal
12金	ごはん	いわしの梅煮 (◎いわしのうめに)	651 kcal
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) わかめ汁 (◎わかめ ●たまねぎ ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	759 kcal
15月	つや姫ごはん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	679 kcal
		大根そぼろ煮 (◎とりひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	780 kcal
16火	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	三色丼の具 (◎とりひきにく ●しょうが さけ ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○さとう しお ○かたくりこ)	613 kcal
		海藻サラダ (◎かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○豆乳パンナコッタ【いちご】) ……業者が直接学校に配達します。	729 kcal
17水	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに)	660 kcal
		かみかみサラダ (●きりぼしだいこん ◎ツナ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しょうゆ ○さとう しお こしょう) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●つきこんにやく ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	814 kcal
18木	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	ハヤシライス (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ)	704 kcal
		ツナサラダ (◎ツナ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●コーン ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) デザート (○はちみつレモンゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	828 kcal
19金	米粉パン	カレーコロッケ (○カレーコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	597 kcal
		野菜ソテー (◎ぶたにく ●キャベツ ●たまねぎ ●もやし ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ○あぶら げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 洋風豆腐スープ (◎とうふ ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお しょうゆ こしょう)	742 kcal
22月	ごはん	かつおフライ (◎かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	610 kcal
		すりごまあえ (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ◎なまあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	724 kcal
24水	ごはん	のりごま納豆 (◎けんさんだいずなっとう ◎あおのりこ ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	595 kcal
		みそ野菜炒め (◎ぶたにく ●もやし ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら げんえんとりがらスープ ◎みそ しょうゆ みりん ○さとう こしょう ○かたくりこ) けんちん汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○あぶら ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお みりん)	717 kcal
25木	ごはん	揚げギョーザ (◎ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ケ、中学校3ケ	561 kcal
		おひたし (●はくさい ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) すまし汁 (◎とりにく ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	697 kcal
26金	食パン	ハンバーグトマトソース (◎ハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース みりん しお ○さとう)	563 kcal
		大根サラダ (●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) コンソメスープ (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	721 kcal
29月	ごはん	豚丼の具 (◎ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう さけ ○かたくりこ)	619 kcal
		大根汁 (●だいこん ◎なまあげ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) 果物 (●りんご)	738 kcal
30火	中華麺	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら)	623 kcal
		しそ風味漬け (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそ しお ○いりごま) 五目タンメン風スープ (◎ぶたにく ●はくさい ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお さけ しょうゆ こしょう ○かたくりこ)	794 kcal

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

## 11月 ~すききらいしないで 食べよう~

給食センターのアンケートで好きな献立を聞きました。

**【小学校】** 1位: 鶏肉の朝鮮焼き  
2位: ポークカレー  
3位: 海藻サラダ

**【中学校】** 1位: 鶏肉の朝鮮焼き  
2位: ポークカレー  
3位: はちみつレモンゼリー

海藻サラダは苦手な献立にもランクインしていました。苦手な物でもひとくち食べてみて、好きなものはみんなとその美味しさを分かち合って、給食をより楽しく、ゆたかな時間にしましょう。

### 今日の献立から

5日(金): 大森小学校作成献立  
8日(月): 長瀬小学校6年生バイキング給食  
16日(火): 東根中部小学校6年生バイキング給食  
17日(水): 第三中学校作成献立  
18日(木): 大富中学校3年生バイキング給食  
24日(水)~30日(火): 地産地消ウィーク

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…米 (つや姫)、大根、白菜、きゅうり、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、りんご、米粉、キャベツ、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

#### 大森小学校作成献立

テーマ: 『赤・黄・緑の食べ物』がそろった献立

※秋が旬の食材をメインに使った献立です。学年問わず、おいしく食べられる献立を目指しました。

#### 第三中学校作成献立

テーマ: 『鉄分』が多くとれる献立

※家庭科の教科書を見て「鉄」の多い食材が使われているメニューを選び、和食に仕上げました。



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1水	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ	604 kcal
		ピーマン炒め (○とりにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) 豆腐スープ (○とうふ ●だいこん ○わかめ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)	733 kcal
2木	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (○とうふハンバーグ[やまいも] ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ)	678
		ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう) 根菜汁 (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	772
3金	ごはん	ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう さけ ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらスープ)	627
		豆まめサラダ (○あおだいず ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめのみそ汁 (○わかめ ○やきふ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)	755
6月	ごはん	かぼちゃ豆乳コロッケ (○かぼちゃとうにゅうコロッケ [ほうれんそう、だいこん、こまつな] ○あぶら) ……小袋減塩ソース	758
		ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) 果物 (●りんご)	873
7火	ごはん	県産ワラサの照り揚げ (○ワラサ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう)	717
		ごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○いりごま しょうゆ ○さとう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにゃく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	807
8水	ごはん	なつとう (○けんさんだいずなつとう) ……小袋減塩しょうゆ	620
		豚キムチ (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ○なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)	749
9木	ごはん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわの磯辺揚げ ○あぶら)	651
		だいこんのそぼろ煮 (○ぶたひき ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ ●しょうが さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) もやしのみそ汁 (●もやし ●なまあげ ●えのきたけ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	752
10金	米粉パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校 1~2年生 1ケ、小学校 3年生以上・中学校 2ケ	569
		ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) まめまめトマトスープ (○だいず ○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●トマト ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう)	693
13月	ごはん	焼魚 (○ほっけ)	575
		大根炒り (○とりにく ●だいこん ●にんじん ●つきこんにゃく ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ ○かたくりこ) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ○あぶらあげ ●はくさい ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	689
14火	ソフト麺	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	753
		ミートソース (○とりひき ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○さとう しお) 大根入りわかめスープ (○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) げんえんやさいパイオン こしょう)	1042
15水	ごはん	八宝菜 (○ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ げんえんとりがらスープ)	574
		ごまあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん) オイスターソース しお こしょう ○かたくりこ) コロコロスープ (○とり肉団子 ○じゃがいも ●たまねぎ ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	688
16木	ごはん	あじフライ (○あじフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	665
		ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ○あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)	792
17金	食パン	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース みりん ○さとう)	610
		フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) コーンポタージュ (●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン 28品目不使用シチュールウ [乳ナシ] ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう)	777
20月	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	662
		からしあえ (●だいこん ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	752
21火	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなつとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	599
		じゃがいものカレー炒め (○とりひき ●じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら カレーこ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう) 蕎麦のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	721
22水	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま)	642
		マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 春雨スープ (○はるさめ ●なると ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	777
23木	ごはん	かんぱちフライ (○かんぱちのカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ……小・中学校 2ケ	700
		マーボー豆腐 (○とうふ ○とりひき ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ) 海藻サラダ (○かいそうミックス ●だいこん ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) トウバンジャン さけ ○かたくりこ)	810

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

## 12月 ~感謝の気持ちをもって 食事をしよう~

今年一年は気温の変化が大きくな年でした。天気が不安定だと、野菜や魚が弱ってしまったり、たくさんとることが難しくなったりします。

あたりまえに食べられるということは、すごいことです。命に「いただきます」をして、食べ物を大事にしましょう。

### 県産の魚「ワラサ」って?

12月7日の献立に登場する「ワラサ」は、「出世魚」として有名です。成長するにつれて「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」→「ブリ」と名前が変わります。関西や他の地域では、また別の呼び方をするそうです。「ブリ」と比べてどんなちがいがあるか、味わってみてください。

### 大富小学校作成献立

【テーマ】  
「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

※【五大栄養素】がそろっていて、野菜もたくさん入っています。元気がわいてくる献立です!

### 大富中学校作成献立

【テーマ】  
「食物繊維」が多くとれる献立

※キャベツ、たけのこ、にんじん、わかめと食物繊維の多い食材を取り入れた「中華」の献立です。

### 今日の献立から

3日(金): 大富中学校作成献立  
6(月)~10日(金): 地産地消ウィーク  
7日(火): 「食育の日」県産魚ワラサ  
…山形県産水産物の学校給食提供事業  
15日(水): 大富小学校作成献立

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…ワラサ、大根、ねぎ、はくさい、ぶなしめじ、マッシュルーム、えのきたけ、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、焼き豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、青大豆、りんご、豚肉、キャベツ (地産地消ウィークのみ)

# 令和4年1月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	デザート	小学校の熱量 中学校の熱量
6木	ごはん	酢豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう) おなかあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ◎あぶらあげ ○わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		703 855
7金	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) メンマ炒め煮 (◎ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 果物 (●ポンカン)		670 823
11火	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生1ヶ、小学校3年生以上・中学校2ヶ ツナフレークあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	ひよこ豆 (=「ガルバンゾー」) を食べてがんばるぞー！ 点を取りに行く (とり肉) ぞー！	624 722
12水	麦ごはん	がんばるぞー！カレー (◎ひよこまめ (=ガルバンゾー) ◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ●しょうが ○あぶら カレーフレーク ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) コーン(幸運)入りれんこんサラダ (◎ツナ ●れんこん ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ しょうゆ しお こしょう ○さとう) デザート (○いよかんゼリー)	穴のあいたれんこんのように「見通し」をもって幸運(コーン)をつかもう！	714 860
13木	ごはん	いかフライ (○いかフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 筑前煮 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ○ごまあぶら ●板こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) しょうゆ さけ みりん ○さとう)	いよかんゼリーで、い〜予感♪	666 772
14金	ドイツメニュー 食パン	鶏肉のマーマレード焼き (◎とりにく しお こしょう しろワイン ○マーマレード しょうゆ) ジャーマンポテト (○フライドポテト ○あぶら ◎ベーコン ●たまねぎ げんえんやさいパイオン しお こしょう ●パセリ) アイントプフ (◎とりひきにく ◎ミックスビーンズ ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○あぶら ◎パセリ しろワイン げんえんやさいパイオン しお こしょう)		730 921
17月	地産地消ウィーク~21日 神町小学校作成献立	焼魚 (◎ぎんざけ) 海草サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) いもこ汁 (◎ぶたにく ○さといも ●つきこんにゃく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)		612 735
18火	ソフト麺	若竹信田煮 (◎わかたけしのだに) 豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) とりうどんスープ (◎とりにく ◎なると ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)		650 901
19水	ごはん	なっとう (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●たまねぎ ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) おでん (○やきちくわ ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ミニ玉こんにゃく ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ ○さとう)		625 758
20木	ごはん	お魚メンチカツ (◎たらと野菜のメンチカツ [たまねぎ キャベツ] ○あぶら) ……小袋減塩ソース マーボー大根 (◎ぶたひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●ねぎ ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ ○さとう) ナムル (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しお こしょう ○いりごま) さけ トウバンジャン ○かたくりこ)		732 844
21金	米粉パン	ハンバーグトマトソース (◎ミートハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) カラフルサラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお こしょう)		564 723
24月	ごはん	揚げギョーザ (◎ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ 五目きんぴら (◎さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐スープ (◎とうふ ◎わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)		588 731
25火	食育の日 雪若丸ごはん 郷土料理「納豆汁」	ぶりフライ (◎ぶりフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ◎ささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) 納豆汁 (◎なっとう ◎みそ ◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●なめこ ●板こんにゃく ●ねぎ ●せり ◎さば・イワシぶし)		704 840
26水	ごはん 第一中学校作成献立	鶏肉の朝鮮焼き (◎とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) ひじき入り野菜ソテー (◎芽ひじき ◎ぶたひきにく ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら) 小松菜のみそ汁 (◎こまつな ●だいこん ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)		640 770
27木	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ヶ、小学校3年生以上・中学校大2ヶ パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		690 800
28金	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう) しそ風味漬け (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそ しお) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ◎あぶらあげ ○わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		657 796
31月	麦ごはん	海鮮棒餃子 (◎かいせんぼうぎょうざ ○あぶら) トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) ハヤシライス (◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ) 大根サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう)		708 833

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

## 1月 ~ 「郷土料理」を 知ろう~

「郷土料理」って？  
郷土料理の特徴は、①その地域に根付いた食材を使っていること (=地産地消)、②地域独特の調理方法や工夫があること、③歴史、暮らしの物語をもっている伝統的な料理であることが挙げられます。

◇ 1月の給食に登場！  
山形県の郷土料理◇  
納豆汁…すった納豆のトロミで汁が冷めにくいあったか料理。冬の栄養補給にもぴったり。  
いもこ汁…内陸では牛肉×しょうゆ味、庄内では豚肉×みそ味、米沢では牛肉×みそ味が食べられています。

### 今日の献立から

12日(水): 受験生応援献立  
14日(金): 国際理解給食(ドイツメニュー)  
アイントプフ: ドイツの庶民的な家庭料理。家庭によって具やスープベースもさまざま。  
17日(月): 神町小学校作成献立  
17日(月)~21日(金): 地産地消ウィーク  
25日(火): 食育の日/雪若丸ごはんの日  
…郷土料理「納豆汁」  
26日(水): 第一中学校作成献立

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…米 (雪若丸)、米粉、大根、せり、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、大豆、青大豆、牛乳、県産大豆使用 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉、キャベツ、きゅうり、ほうれん草…地産地消ウィークのみ

アイントプフって 日本のみそ汁 みたいだね

### 神町小学校作成献立

【テーマ】  
「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

※栄養価の高い鮭、地産地消食品の野菜や豚肉を使った、みんながおいしく食べられる給食です。

### 第一中学校作成献立

【テーマ】  
「カルシウム」が多くとれる献立

※「ひじき」「生揚げ」「小松菜」を使っている料理を選びました。良質なたんぱく質はカルシウムの吸収をよくするとのことなので、「鶏肉の朝鮮焼き」をあわせました。

# 令和4年2月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ○赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
1火	地産地消ウィーク～7日 ごはん	焼魚 (○しおさば) すりごまあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	648 773
2水	ごはん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいちずなつとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ 肉野菜炒め (○ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース つくね汁 (○とりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ○みそ) げんえんとりがらスープ しょうゆ ○かたくりこ)	658 796
3木	節分メニュー ごはん	まぐろフライ (○まぐろのフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ ○さとう しお カレーこ 豆入りキーマカレー (○ミックスピーズ ○ぎゅうひきにく ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんやさいパイオン はちみつレモンジュレ (○はちみつレモンゼリー ●みかん缶 ●パイン缶 ●ミックスフルーツ [りんご、もも、ラ・フランス])	833 978
4金	ごはん	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1～2年生1ケ、小学校3年生以上・中学校2ケ シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○かいそうミックス ●きゅうり ○かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	611 709
7月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	豚キムチ丼の具 (○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ] ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●にら ○あぶら ○ごまあぶら げんえんとりがらスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	693 828
8火	ソフト麺	いかの天ぷら (○いかの天ぷら ○あぶら) しょうがあげ (●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) みそラーメンのもと めんつゆ ○みそ トウパンジャン) みそ煮込みうどんスープ (○ぶたひきにく ○あぶらあげ ●はくさい ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○あぶら げんえんとりがらスープ)	686 933
9水	ごはん	豆腐ハンバーグの甘酢あん (○とうふハンバーグ [やまいも] ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう す ○かたくりこ) ピーマン炒め (○ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) わかめのみそ汁 (○わかめ ●だいこん ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ)	750 872
10木	ごはん	焼きギョーザ (○ギョーザ) ……小学校1～2年生小2ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ ○さとう みりん さけ) 切り干し大根の煮物 (●きりばしだいこん ○こんぶ ○とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●つきこんにやく ●あおだいず ○あぶら ○ごまあぶら しょうゆ) フィッシュボールスープ (○白身魚と豆腐の団子 ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●こまつな ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお こしょう)	675 787
14月	ごはん	キャベツメンチカツ (○キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) さつま汁 (○とりにく ○さつまいも ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●つきこんにやく ○さば・イワシぶし ○みそ)	702 807
15火	東根中部小学校作成献立 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) ポテトサラダ (○じゃがいも ●きゅうり ●にんじん ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ○わかめ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	663 794
16水	雪若丸ごはん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) 五目きんぴら (○ぶたにく ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐のみそ汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	657 812
17木	ごはん	春巻 (○はるまき ○あぶら) わさびあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) とりごぼう汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお) ひじきのり (○鉄分入りひじきのり)	692 789
18金	食パン	デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) りんごジャム (○りんごジャム) ホワイトシチュー (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●えだまめ 28品目不使用シチューールウ げんえんやさいパイオン フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ○とうにゅう しお こしょう) ……乳製品は使用していません	695 877
21月	ごはん	さんまオレンジ煮 (○さんまオレンジ煮) 中華風塩昆布漬け (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ●あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ)	631 725
22火	ごはん	ささみと麩のカラフルあえ (○とりささみ しお こしょう ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ みりん ○さとう) ナムル (○はるさめ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ ○さとう しお こしょう) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	636 768
24木	ごはん	えびシューマイ (○えびシューマイ) ……小学校1～2年生小2ケ、小学校3年生以上・中学校大2ケ いりどり (○とりにく ●なまあげ ●たけのこ ●ごぼう ●にんじん ●つきこんにやく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) キャベツのみそ汁 (●キャベツ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	670 783
25金	米粉パン	コーンコロケ (○コーンコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう) ミネストローネ (○やさしい入りソーセージ ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	675 825
28月	ごはん	チキンカツ (○チキンカツ [おから] ○あぶら) ……小袋減塩ソース デザート (○鉄分入り豆乳いちごプリン) ……業者が直接学校に配達します。 ハヤシライス (○ぶたにく ○ぎゅうひきにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ 海藻サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら ○さとう しお こしょう ○いりごま) げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	829 968



乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。

東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

## 2月 ～寒さに負けない食事をしよう～

寒さに負けないため、何を食べていいでしょうか。

例えば8日の副菜で使っているしょうがは、食べると身体を内側からあたためてくれます。皮膚や粘膜を強くするビタミンAはレバーなどに多く含まれるので、28日のハヤシライスは注目です。抵抗力を高めるビタミンCは特に野菜や果物に多く、風邪・ウイルスに負けないためには毎食欠かせません。

さまざまな食材が、寒さからみんなの身体を守ってくれていますが、何よりバランスよく毎日3食食べ、運動し、しっかり寝る生活習慣が大切です。

### 今日の献立から

1日(火)～7日(月)：地産地消ウィーク  
3日(木)：節分メニュー

2022年の  
恵方は北北西

15日(火)：東根中部小学校作成献立  
16日(水)：雪若丸ごはんの白

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬぎ)  
山形県産…米 (雪若丸)、米粉、大根、白菜、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、なめこ、豚肉 (地産地消ウィークのみ)、青大豆、牛乳、県産大豆使用食品 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)

### 家で作れる！給食の海藻サラダレシピ

※1

【材料】4人分  
・海藻ミックス…6g ・コーン…25g  
・きゅうり…100g ・もやし…180g  
★醤油…小さじ2 ★食塩…少々 ★サラダ油…小さじ1  
★ごま油…小さじ1/3 ★砂糖…小さじ1/3  
★す…小さじ2 ★白いりごま…大さじ1  
★こしょう…少々 → ツナを加えても◎

【作り方】  
①海藻 (乾燥) をゆでて戻し、お湯からあげて冷水にくぐらせます。  
②きゅうりは薄く輪切りにし、野菜類をゆでて粗熱をとります。※2  
③★をすべてあわせておき、①②と和えます。冷やしたら完成！

※1 東根市 HP に献立表のバックナンバーが掲載されています。  
1番人気、「鶏肉の朝鮮焼き」のレシピも令和2年10月の献立表に載せています！  
※2 東根市学校給食センターでは、安全のため和え物・サラダの野菜を加熱処理しています。

### 東根中部小学校 作成献立

【テーマ】  
『赤・黄・緑の食べ物』  
がそろった献立

※赤・黄・緑の仲間をおいしく食べて、食品ロスをなくせるような献立にしました。

# 令和4年3月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 kcal	中学校の熱量 kcal
1 火	地産地消ウィーク～7日 ごはん	焼魚 (○ほっけ) メンマ炒め煮 (○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま) 麩のみそ汁 (○やきふ ●だいこん ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ)	594	706
		ごまかつ納豆 (○けんさんだいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 大根入りなめこ汁 (●なめこ ○あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	614	741
3 木	ひなまつり 五目ごはん	花形豆腐ハンバーグ (○はながたとうふバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ●ホールコーン ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう) すまし汁 (○とりにく ●たまねぎ ●ほししいたけ ●こまつな ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) デザート (○三色花ゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	657	756
		ポークケチャップ (○ぶたにく しるワイン しお こしょう ●たまねぎ ○あぶら ケチャップ げんえんちゅうのうソース ○かたくりこ) ツナサラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら しお ○さとう こしょう) 春雨スープ (○はるさめ ○とりにく ○なると ●にんじん ●ねぎ ○わかめ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	644	816
7 月	麦ごはん (●むぎ ○ごはん)	県産豚ロースカツ (○けんさんぶたロースカツ ○あぶら) ひき肉のカレー (○とりひきにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●ひでんまめ カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) フルーツナタデココ (○ナタデココ ○マスカットゼリー ●みかん缶 ●パイナップル缶 ●ミックスフルーツ[りんご もも ラ・フランス])	876	1020
		デミハンバーグ (○ミートハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●なまあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ)	635	777
9 水	ごはん	あじフライタルタルソース (○あじフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース ホイコーロー (○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらスープ ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめスープ (○わかめ ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	708	844
		さばの味噌煮 (○さばのみそに) 豆まめサラダ (○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) いも団子汁 (○いもだんご ○とりにく ○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)	708	874
11 金	米粉パン	フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) ブラウンシチュー (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●グリーンピース ○あぶら ピーフシチュールウ トマトピューレ あかワイン しお こしょう)	707	865
		ビビンバ (○ぎゅうにく ○ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●もやし ●ぜんまい ●にんじん ●ほうれんそう ○あぶら ○ごまあぶら やきにくのたれ ○みそ ○さとう さけ ○いりごま トウパンジャン ○かたくりこ) 塩昆布漬 (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ○しおこんぶ しょうゆ しお) デザート (○お祝いいちごケーキ) ……乳・卵ナシ 豆腐スープ (○とうふ ○わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう) ……業者が直接学校に配達します。	754	895
15 火	ごはん	鶏肉の朝鮮焼き (○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら とうがらし ○いりごま) 海藻サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) 五目汁 (○ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ)	655	784
		マーボー丼の具 (○とうふ ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ○みそ げんえんとりがらスープ トウパンジャン さけ ○かたくりこ) 中華あえ (○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート (○フルーツ杏仁風プリン[もも あんず]) ……業者が直接学校に配達します。	633	751

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校 2.4g 以下、中学校 2.9g 以下で提供いたします。

### 3月 ～1年間の食生活をふり返ろう～

3学期も残りわずかとなりました。給食時間の過ごし方や毎日の食事など、自分の食生活を見直してみましよう。こんな時、【食事日記】をつけてみるのがオススメです。

- ✓ 毎日朝ごはんを食べましたか
- ✓ よくかんで食べようと思いましたか
- ✓ 「ながら食べ」をしませんでしたか

こんなふうに自分の食生活をチェックするほかにも、今日食べてみておいしかったもの、苦手だったもの、一緒に食べた人の名前や、そのときの気持ちを書きます。

健康でゆたかな食生活への第一歩は、食事への興味・関心です。  
今年はどうな一年でしたか？  
ゆっくり振り返ってみましよう。

### 今日の献立から

1日(火)～7日(月)：地産地消ウィーク  
3日(木)：ひなまつり献立  
14日(月)：卒業お祝い献立  
16日(水)：大森小バイキング給食

### 今日の地産地消

東根産…米 (はえぬき)  
山形県産…米粉、きゅうり、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、ミックスフルーツ (りんご、もも、ラ・フランス) 秘伝豆、青大豆、県産大豆使用食品 (豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉 (地産地消ウィークのみ)

### ひなまつりの3色といえは？

～ピンク・白・緑の意味～

3月3日ひなまつりの定番といえは、きれいな3色でひし形(◇)の菱餅ですね。ひなまつり献立で登場する三色花ゼリーと同じで、上からピンク・白・緑色をしています。この3色は、それぞれ桃の花・地に残る雪・新芽を表していると言われています(諸説あり)。新しい季節の始まりを、目と舌で味わいましよう。

**【添付資料 8】 バイキング給食実施状況(参考)**

- 1、コロナ対応中配置図
- 2、コロナ対応前配置図

# 《バイキング給食・料理配置図》 コロナ対応中

R4. ( ): 小

人数:	小	名
	センター	名
合計:		名

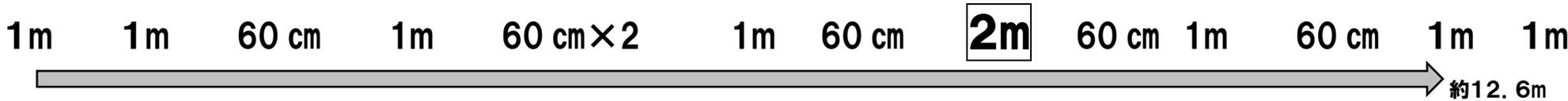
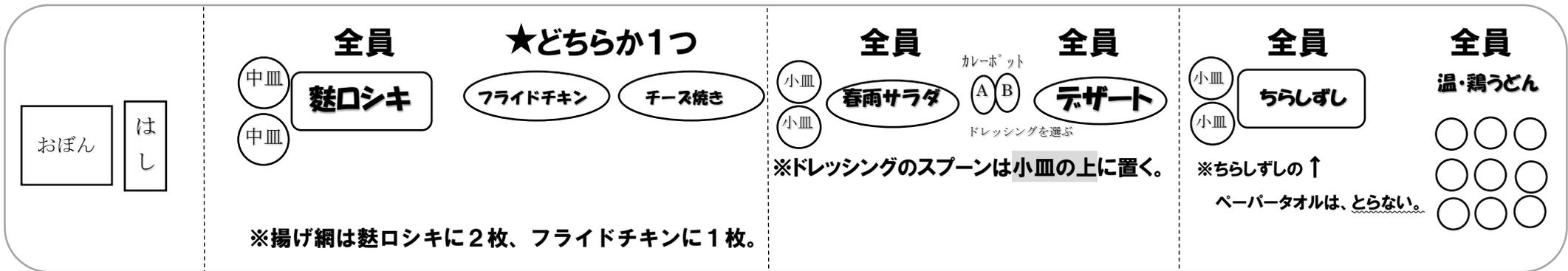
○アレルギー対策のため、料理の合盛はしない

## 《1クラス分》

### 主菜(赤の仲間中心)

### 副菜(緑の仲間中心)

### 主食(黄の仲間中心)



使用食器等(1クラス分) ⇒ 各々予備を準備してください

① 角盆	枚	⑦ 飯椀 (うどん)	枚
② 小判皿	枚	⑧ おぼん、はし	枚、膳
③ 揚げ網	枚	⑨ サラダ用スプーン	本
④ カレーポット&スプーン	各個	⑩ トング(麩ロシキ、チキン、ツナ)	1本×3種
⑤ 中皿(麩ロシキ+チキン or ツナ)	枚	⑪ しゃもじ(ちらしずし用)	本
⑥ 小皿(サラダ、すし、ドレッシング)枚	×2種+枚	⑫ うどんの盛付用お玉	適宜

その他準備物

- ・シャボネット ・ペーパータオル
- ・アルコール(手指、テーブル用) ・ラップ(大)
- ・タオル ・マスク ・名札

# 《バイキング給食・料理配置図》

(コロナ対応前)

H30. . . ( ): 小

人数:	小	名
	センター	名
合計:		名

※各クラスの盛付を統一して下さい。(皿の種類や数)

※レモンとミニトマトは主菜に飾る。

※揚げ網⇒①麩ロシキ、②フライドチキンに使用。

※ごはんへら用のボールはいりません。

※シーフードサラダのドレッシングは別添。(1クラス2ヶ)

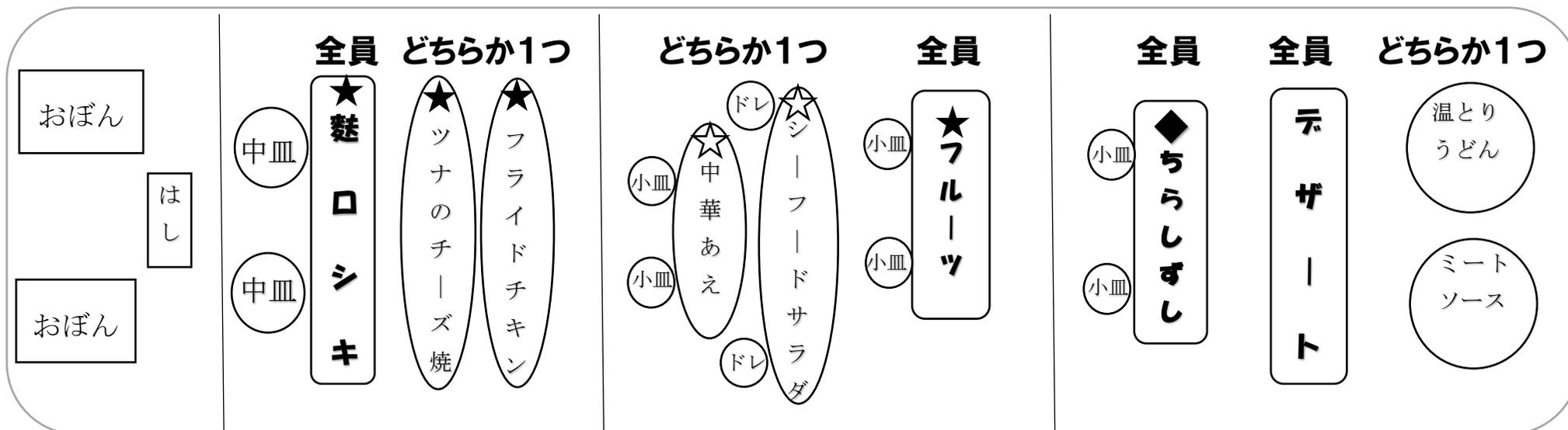
※うどんの汁は盛付終了後コンテナに片付ける。

## 《1皿分》

### 主菜(赤の仲間中心)

### 副菜(緑の仲間中心)

### 主食とデザート(黄の仲間中心)



### 使用食器等(1グループ分)

・飯椀 (うどん、ミートソース)	枚	・おぼん	枚
・中皿 (主菜)	枚	・ごはんへら	◆印 本
・小皿 (副菜、ちらしずし)	枚	・トング★印	本
		・大スプーン☆印	本

### その他準備物

・揚げ網	・お玉 (うどん用)	・使い捨て手袋
・シャボネット	・アルコール	・ラップ (大)
・手拭き用ペーパー	・タオル	
・ネーム	・マスク	・その他

**【添付資料9】昇降設備設置一覧表**

【添付資料9】昇降設備設置一覧表

学校名	メーカー	型式	カゴ内寸 (mm)			積載量 (kg)	扉有効開口部 (mm)	
			間口	奥行	高さ		間口	高さ
東根 小学校	昌和輸送機	SF200-25型	1000	1000	1200	300	1000	1270
神町 小学校	三菱電機	VFGLB-WB型	1500	1800	2300	1150	1100	2100
東郷 小学校	クマリフト	M300型2停止	780	1280	1200	300	780	1260
高崎 小学校	クマリフト	M300型2停止	1000	1000	1200	300	990	1190
大富 小学校	昌和輸送機	SF200-25型	1000	1000	1200	200	1000	1200
小田島 小学校	昌和輸送機	SF200-25型	1000	1000	1200	200	1000	1190
長瀬 小学校	菱光リフト	M200型2停止	1000	1000	1200	200	1000	1260
東根中部 小学校	クマリフト	HSP750型3停止	1200	1500	2100	750	920	2100
大森 小学校	三菱電機	VFGLB-W型	1500	2000	2300	1150	1100	2100
第一 中学校	クマリフト	LF750型3停止	1500	2000	2100	750	1200	2100
第二 中学校	クマリフト	HLF600型3停止	1350	1750	2100	600	1100	2100
第三 中学校	クマリフト	LF600型2SR30	1100	2100	2100	600	1100	2100
大富 中学校	昌和輸送機	SF200-25型	1000	1000	1200	200	1000	1200
神町 中学校	日本オーチス	600-30型	1300	1750	2200	600	1100	2100

※ 現状で、コンテナを乗せている昇降機は、神町小学校、東根中部小学校、大森小学校、第一中学校、第二中学校、第三中学校、神町中学校の7校です。

**【添付資料10】** 過去5年間の給食供給数実績及び調理場の稼働日数(参考)

【添付資料10】 過去5年間の給食供給数実績及び調理場の稼働日数(参考)

年 度	小学校食数	中学校食数	合 計	稼働日数
平成29年度	549,238	262,524	811,762	211
平成30年度	556,217	246,088	802,305	210
平成31年度	505,038	239,173	744,211	196
令和2年度	510,886	245,533	756,419	190
令和3年度	553,723	265,775	819,498	207

- ① バイキング給食の食数を含んでいます。
- ② 調理場職員分は含みません。
- ③ ランチタイム事業分も含みません。
- ④ 学校での検食分(各校1校)は、校長分として含まれています。

**【添付資料11】 主要な野菜類の納品形態**

【添付資料11】 主要な野菜類の納品形態

材 料 名	生 野 菜	冷 凍 食 品
じゃが芋	段ボール(10Kg)	段ボール(10Kg)
玉ねぎ	段ボール(20Kg)またはネット(20Kg)	使用なし
にんじん	段ボール(10Kg)	使用なし
キャベツ	段ボール (入り数についてはその時による)	使用なし
白菜	段ボール又は2ヶをバンドがけ (入り数についてはその時による)	使用なし
ほうれん草	段ボール(入り数についてはその時による)	使用なし
ねぎ	段ボール (入り数についてはその時による)	使用なし
ピーマン	段ボール(入り数についてはその時による)	使用なし
きゅうり	段ボール(5Kg)	使用なし
トマト	段ボール(5Kg)	
ごぼう(土付き)	ビニール袋(入り数についてはその時による)	使用なし
もやし	段ボール(4Kg×2袋入り)	使用なし
大根	段ボール又はコンテナ (入り数についてはその時による)	使用なし
生姜	段ボール(入り数についてはその時による)	使用なし
さつま芋	段ボール(5Kg)	使用なし
洗い里芋	水入りビニール袋(10Kg)	使用なし
千切りごぼう	水入りビニール袋(10Kg)	使用なし
グリーンピース	使用なし	段ボール(10Kg)
きのこ類	段ボール(入り数についてはその時による)	使用なし
干し椎茸	ビニール袋(500g)	使用なし

\* 端数は段ボール又はビニール袋

**【添付資料12】小中学校位置図**

# 位置図

長瀬小学校

第一中学校

第二中学校

東根小学校

東根中部小学校

小田島小学校

東郷小学校

第三中学校

学校給食センター

大森小学校

神町中学校

高崎小学校

大富小学校

大富中学校

神町小学校

